PRZYJACIEL SZKOŁY

DWUTYGODNIK NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO

Nr. 8 20 KWIETNIA 1926 ROK V

W SPRAWIE FIZYCZNEGO WYCHOWANIA W SZKOLE POLSKIEJ.

Celem dzisiejszego wychowania jest wychować człowieka i rozwinąć wszystkie jego władze ciała oraz duszy i dlatego trzy pojęcia: wychowanie umysłowe, moralne i fizyczne łączą się nierozerwalnie z nazwą „szkoła".

Wszystkim nam wiadomo, że praca wychowawcza nie zależy stale i zawsze od wychowawcy i od metody tylko, ale głównie od gruntu i atmosfery, gdzie wychowawca działa a metoda się rozwija, a temi jest społeczeństwo. Po ostatniej wojnie upada ono i cofa się, poniekąd dziczeje z powodu zaniku wśród siebie ideałów a rozwoju egoizmu. Obniżona etyka uniemożliwia wychowywanie i rzecz prosta paraliżuje wysiłki wychowawcze.

Społeczeństwo nasze wierzy w wartość wychowania i uznaje jego potrzebę, ale egoizm i rozwielmożniony interes nie pozwalają mu współdziałać i występować z inicjatywą w sprawach wychowania, bo każą mu przygotować dzieci do konkurencji społecznej tylko. Każde społeczeństwo urabia sobie ideał wychowawczy samo i zawsze, a nasze nad tem nie pracuje wcale, (? Red.) lecz żyje tem, co mu zaborcy zostawili — nie rozumie prawdopodobnie, że szkoła państwowa ma na celu przeważnie interes państwa a nie wychowanków.

Taką „cenną“ pozostałością jest jeszcze u nas nadal najgłębsze przekonanie, tak nam skrzętnie przez zaborców szczepione, że szkoła i wychowanie mają zajmować się jedynie umysłem. Skutkiem tego nie możemy ciągle jeszcze pogodzić się z tem, że nie taki cel zakreśliło sobie wychowanie, oraz z faktem, iż dzisiaj po ostatniej wojnie pozostaje publiczne wychowanie w bardzo ścisłym związku z zadaniami państwowemi, związanemi z polityką wewnętrzną i zewnętrzną, produkcją gospodarczą i wojskową. Tego przecież nie mogli nam zaborcy wpajać dla własnego bezpieczeństwa i dla tego wszelkiemi sposobami to przed nami tuszowali.

Stany Zjednoczone Ameryki zrozumiały tę kwestję dosadnie i co więcej, uznały za wymownie stwierdzone, iż fizyczne wychowanie młodzieży cechuje znaczenie państwowe oraz narodowe. Opierały się zaś na faktach, że fizyczna sprawność powołanych pod broń pozostawiała wiele do życzenia oraz, że istnieją rażące nierówności wśród materjału ludzkiego pod względem wartości zarówno fizycznych, jak i umysłowych*). Dlatego też działalność wychowawczą na polu wychowania fizycznego wysunęły na trzecie miejsce wśród zagadnień o znaczeniu państwowem i narodowem i nie traktują go jako kopciuszka.

Anglicy znowu żyją w gorszych, aniżeli my warunkach, a żelaznym wysiłkiem energji doszli do tego, że potrafią przezwyciężać szkodliwe wpływy na zdrowie i ciało, gdyż zaczęli udoskonalać odporność ciała i hartować duszę u jednostek głównie i zaczynają od wieku młodzieńczego, bo wtedy organizm jest podatny wpływom, a jednostka nie jest jeszcze absorbowana pracą zawodową.

Założeniem wychowania w Anglji, a szkolnego przedewszystkiem, jest jak to określił Spencer, stworzenie „silnego, zdrowego zwierzęcia o organizmie silnym, odpornym, a zarazem człowieka, tj. woli i charakteru, umiejącego pokierować każdym swym czynem i w przeświadczeniu swej indywidualności znaleźć pełne zadowolenie“, a nie jest udzielanie uczniom jedynie pewnej określonej sumy wiadomości, prócz zasadniczych rzeczy z higjeny oraz

*) I. M.: *Nowe prądy w polityce szkolnej Stanów Zjednoczonych.* „Sprawy Towarzystwa“. Nr. 25 z 6. 10. 1923 r., str. 397.

jak żyć, by być zdrowym*). Skutkiem tego panuje tu zasada: jakie wychowanie, takie społeczeństwo.

U nas w Polsce jest inaczej. Wszyscy jeszcze rozumieją, że fizyczne wychowanie jest zbytkiem, absolutnie niepotrzebnym i nie uznają go jako istotną potrzebę dla wszystkich, chociaż bronić się przecież musimy przeciw złym wpływom dość szkodliwego dla nas klimatu — nie czują, iż rasa nasza z dnia na dzień marnieje, choć wszyscy powinniśmy do tego dążyć, by być rasą ludzi zdrowych, silnych, umiejących żyć dzielnie i ciągle się rozwijać — nie widzą, jak po ostatniej wojnie cała Europa i Ameryka skwapliwie jęły forytować swoje wychowanie fizyczne, bo się przekonały, że ono tylko leczy nerwy, wzmaga czynność serca, płuc i nerek.

Nasza szkoła znowu podaje pewien tylko zasób wiadomości i razem ze społeczeństwem nie dbają wcale o zdrowie i siły fizyczne młodzieży oraz lekceważą fizyczny rozwój i jego konieczność u tejże.

Zarówno grona nauczycielskie, jak i poszczególne warstwy narodu zdają się do tej pory nie wiedzieć, co to jest wychowanie fizyczne, jaki jego zakres, jaki cel i jakie środki. Mimo nakazu wychowawczego nie czuwają nad młodzieżą, bo nie znają swoich obowiązków wychowawczych i nie wiedzą (może nie chcą tylko wiedzieć) co i jak dla niej robić! Wszyscy są przekonani, że każdemu organizmowi powinno wystarczyć, jeżeli się go odżywia, okrywa i daje mu się możność wyspania, a że ruch swobodny, naturalny czy sztuczny jest niepotrzebny. Zdają się jeszcze nie wiedzieć, że w Angli np. obejmuje system fizycznego wychowania: ćwiczenia cielesne, gry i zabawy ruchowe oraz sporty, obowiązkowe kąpiele i naukę pływania oraz teoretyczne pouczanie z zakresu higjeny praktycznej.

Nieznajomością tego oraz pod wpływem omówionej wyżej polityki wychowawczej zaborców należy sobie chyba tłumaczyć owe „święte“ oburzenia, że dzisiaj uczy się w szkole tylko „gimnastyki, robót ręcznych, śpiewu i kaligrafji“ zarówno wśród społeczeństwa, jak i wśród samego nauczycielstwa. Obie strony nie zdają sobie

*) Uwagi niniejsze oparte na autopsji p. Jado-Mayówny, kierowniczki wychowania fizycznego Państwowego Seminarjum Naucz. Żeńsk. w Krakowie, od której pochodzą.

ciągle jeszcze sprawy, że nasza szkoła polska, szkoła narodowa ma obowiązki i względem fizycznego odradzania naszego państwa oraz względem t. zw. „Armji pracy“.

Te zaś wymagają od społeczeństwa, aby tworzyło i wydawało wszystko ze siebie samodzielnie, a nie odtwarzało tylko pracy drugich i naśladowało ich — słowem, by pracowało wydajnie tylko i owocnie zarówno na polu pracy umysłowej, jak i fizycznej, bo tylko praca wszystkich i tylko zgodna oraz ofiarna może nam stworzyć gwarancje lepszej przyszłości tem więcej, że jest najwyższym nakazem życia.

Czy zaś człowiek o słabem zdrowiu oraz o lichych siłach fizycznych ciała może samemu sobie przedewszystkiem wystarczać i radzić sobie w każdej potrzebie oraz być pracotwórczym? Naczelną ideą „Armji pracy“ jest uczynić jednostkę jak najróżnostronniej twórczą, rozbudzać w niej zamiłowanie do ochotnego zajmowania się pracą wszelkiego rodzaju, a więc i umysłową i fizyczną — uczyć ją zużytkować pilnie wszystkie swoje siły tylko dla twórczych celów.

Skoro zaś siły fizyczne ciała i jego zdrowie stanowią podstawę dla pracy umysłu, dlaczego ku nim przedewszystkiem nie zwrócić baczniejszej uwagi. Im więcej będzie wśród nas fizycznie zdrowych i silnych, tem więcej będzie zdrowych sił ducha, tem więcej będzie samodzielności oraz pewności i wytwórczości oraz wydajności jednostek, tem większe ich bogactwo, a przez to samo bogactwo i prędsze fizyczne odrodzenie całego narodu*).

Tego atoli nie mogą (czy nie chcą) zrozumieć nieraz sami wychowawcy, skoro np. żądano na pewnym zjeździe w r. 1923, aby „przeciwdziałać przeciążeniu uczniów ćwiczeniami z zakresu wychowania fizycznego ze szkodą wykształcenia intelektualnego“**).

Samo nauczycielstwo jest więc ciągle jeszcze nieprzekonane właściwie do stanowiska wychowania fizycznego w ogólnem wychowaniu oraz że nie rozumie jego zakresu i środków, pomijając ten fakt, że za takowe poczytuje tylko t. zw. gimnastykę (ćwiczenia cielesne) względnie — rozwielmożniony coprawda — sport

*) Szerzej omówiłem tę sprawę w artykułach *Szkoła a Armja pracy, Szkoła a fizyczne odrodzenie kraju*, w „Ogniwie“ Kraków 1921. R. II. Nr. 4 i 5.

**) „Sprawy Towarzystwa“ Nr. 24, z 29 września 1923 r., str. 389.

piłki nożnej, jak tego miewamy czasami dowody w artykułach ogłaszanych w prasie pedagogicznej i sportowej.

Autorowie ich nieraz nie rozumieją zadań wychowania fizycznego, nie zdają sobie sprawy z tego czem ono jest, jakie są jego cele i środki, nie wspominają o ćwiczeniach cielesnych metodycznych, owej podstawie całego sportu oraz gier ruchowych, a oburzają się na rozwielmożnienie sportu piłki nożnej, która sama przez się, mojem zdaniem, nie jest jednostronną, ale owszem znakomitem ćwiczeniem całego ciała i osiąga zarówno cel estetyczny, jak i piękno budowy ciała oraz postawy i ruchów, jeśli tylko jest uprawiana po odpowiedniem przygotowaniu cielesnem metodycznemi ćwiczeniami, a nie odrazu lekką atletyką, jak to się często żąda, bo i ta musi zaczynać od t. zw. gimnastyki ciała. Na te gimnastyczne przygotowanie kładą już obecnie towarzystwa sportowe wielki nacisk i pilnie się temu poświęcają głównie w miesiącach zimowych. Oburza się ten i ów, że piłkę nożną uprawia młodzież nadmiernie i jednostronnie, wprost ze szkodą dla zdrowia i nauki, a zapomina, że nie robi ona tego na przepisowem boisku i nie przygotowuje się przez to wcale do modnych zawodów, ani też nie do owych majaczących w umyśle dni walki i sławy. Nie o to młodzieży chodzi. Natura jej, ten wrodzony nam i nigdy nie gasnący popęd do ruchu każą jej samorzutnie szukać ujścia — w tym wypadku ruszać się i wyładowywać w biegu i w kopaniu. Młodzież wyczuwa sama intuicyjnie, że ruch tylko jest dla niej zdrowiem i to ruch na świeżem powietrzu i o ten stara się sama usilnie, wykradając się nawet z domu. Czyni się młodzieży wyrzuty, ale nikt nie wskaże, że świętym obowiązkiem wychowawców (domu i szkoły) jest kierować tylko rozumnie tym ruchem młodzieży, że tego nie da się ominąć i że w tym znowu celu trzeba poznać swoje obowiązki i środki ich przeprowadzania dla pożytku przedewszystkiem młodzieży, a w dalszej linji państwa.

Szkoła i wychowawcy powinni do tego dążyć, aby — negując piłkę nożną jako j e d y n e ćwiczenie cielesne — wpajać w młodzież nieznacznie dążność do wysiłków drużynowych, gromadnych tylko przez zaprawianie jej także w inne gry ruchowe i zachęcanie do nich, wprowadzając t. zw. igrzyska młodzieży, tj. zawody różnych już nie klas danej szkoły, ale różnych szkół między sobą o na-

grodę wędrowną. W ten sposób uniknie się napewno owych uskarżań na ciemne plamy sportu piłki nożnej, których powodem jest tylko brak należytego kierownictwa, oraz na zachowanie się młodzieży na zawodach (da się jej pole do popisu wśród swoich) i uskarżań się ostatniej na stosunek władz szkolnych do jej sportów nieprzychylny. Tak nisko chyba nie zaszliśmy jeszcze, żeby zezwolić na tworzenie się rad uczniowskich.

Dlaczego „Tygodnik Ilustrowany Sportowy", żydowskie pismo, skwapliwie ujął się za „krzywdzoną" (!?) młodzieżą?. Jeżeli sfery pozaszkolne, i to w dodatku wrogo nam usposobione, interesują się tem, co do szkoły należy, winę tego ponosi tylko ta ostatnia, jej grona nauczycielskie, bo nie doceniają konieczności ruchu dla młodzieży i nie otaczają go opieką. Dlaczego szkoły nie tworzą szkolnych drużyn sportowych i nie organizują własnych, czy wspólnych w danem mieście, szkolnych parków względnie boisk sportowych przedewszystkiem, gdzieby młodzież pod nadzorem fachowego w tym kierunku wychowawcy zaprawiała się należycie do ruchu i ruszała. Tak systematycznie zaprawiana nie ważyłaby się pod okiem dobrego sędziego na wykroczenia, na owe „rycerskie popisy", o jakich wspomina się w prasie pedagogicznej.

W okręgu np. szkolnym kuratorjum krakowskiego jest dążność i napór poniekąd władz szkolnych — za inicjatywą tutejszego nauczycielstwa ćwiczeń cielesnych — do zakładania szkolnych drużyn sportowych, które uprawiają głównie gry i ćwiczenia lekkoatletyczne — wszystko jednak jako wyczyny drużyn — według programu dorocznych igrzysk szkolnych uczniów i uczenic szkół średnich i seminarjów nauczycielskich całego okręgu. W ten sposób ruguje się wyczyny jednostek i pogoń młodzieży za niemi — winny one stać absolutnie zdala od młodzieży szkolnej — a zachęca do wyczynów drużyn czy to w grach ruchowych, czy w lekkiej atletyce o nagrodę wędrowną, co jest niejako bodźcem do pracy na sali gimnastycznej, a potem na boisku. Szkoła — jeśli ma należycie przeprowadzać program wychowania fizycznego swej młodzieży — musi absolutnie przekreślić wyczyny jednostkowe, bo ma przecież dbać o zdrowie i siły fizyczne wszystkiej swojej młodzieży, a nietylko wybranych, a przez to uprzywilejowanych może, jednostek.

Skoro jednak z powierzchownemi ciągle jeszcze zapatrywania-

mi na kwestją zasadniczą spotykamy się nawet w organach poważnych, nic dziwnego, że nauczycielstwo samo lekceważy całą sprawę, bo niema pojęcia o samej rzeczy oraz o zakresie studjów na kierownika wychowania fizycznego, i sądzi, że jeśli ktoś umie podnosić ręce i nogi, może żądać tego od uczniów. Nie wie jednak, że innego ruchu oraz inaczej w każdym razie wykonywanego trzeba żądać od ucznia pierwszej a szóstej czy ósmej klasy, że nietylko dwóch oddziałów danej klasy, ale pod żadnym warunkiem dwóch klas na ćwiczenia łączyć nie można, że fizjologja oznaczyła pewne stadja wieku i określiła, kiedy, dlaczego i jakiego ruchu (w szerokiem tych słów znaczeniu) żądać, że rzetelnie pojmujący swoje obowiązki nauczyciel musi się ciągle dokształcać.

To wszystko powoduje, że zarówno sam przedmiot, jakoteż i fachowo wyszkolonych kierowników wychowania fizycznego, t.w. ciągle jeszcze nauczycieli gimnastyki, uważa się w gronach nauczycielskich za coś zbędnego i niepotrzebnego. Dowodem tego najlepszym jest fakt, że — gdy chodziło o redukcję w szkolnictwie średniem — wypowiadano się przedewszystkiem za zniesieniem tej znienawidzonej gimnastyki a to dlatego, że odbywać się musi przed południem i muszą mieć wskutek tego czasem lekcje do 1.30 — oraz fakt, że szóste lekcje przedpołudnia przeznaczają bez oglądania się na młodzież na „gimnastykę“, czy inne cięższe przedmioty, a nawet wyznaczają dla różnych wiekiem klas lekcje ćwiczeń cielesnych równocześnie na całe półrocza.

Jeśli więc wśród sfer nauczycielskich spotykamy się z takiemi zapatrywaniami, popieranemi często przez kierownictwa zakładów, to czyż można się spodziewać lepszego traktowania kwestji wychowania fizycznego w całem tego słowa znaczeniu, a ćwiczeń cielesnych, gier i zabaw ruchowych oraz sportów na świeżem powietrzu w szczególności, przez szerokie warstwy społeczeństwa?

Nie brak nam fachowo wykształconych kierowników wychowania fizycznego; — ci są (choć ich jeszcze za mało) tylko na nieszczęście dla zasobnych w lata służby nauczycielskiej a jednostronnych wychowawców młodzieży jeszcze młodzi, ale na szczęście znowu dla sprawy samej zapaleni wprost i w ten sposób są pionierami tej gałęzi wychowania u nas.

Dla podniesienia jednakże stanu wychowania fizycznego w szkole i odpowiedniego postawienia go w szeregu przedmiotów naucza-

nia szkolnego, a tem samem ulżenia pracy przodownikom całej akcji, a mianowicie tym nielicznym nauczycielom ćwiczeń cielesnych jeszcze z przed wojny, pełnym zapału do działania — koniecznem jest:

a) utrzymywanie dwuletnich instytutów wychowania fizycznego we wszystkich siedzibach uniwersytetów polskich i dołożyć starań, by przygotowywały kandydatów więcej praktycznie, niż to działo się dotąd;

b) dla dodania powagi i nauczycielowi i samemu przedmiotowi, łączyć nauczanie ćwiczeń cielesnych z równoczesnem uczeniem innego przedmiotu;

c) włożyć na kierownika wychowania fizycznego każdej szkoły obowiązek odbywania przynajmniej raz na miesiąc i dla grona nauczycielskiego i dla koła rodziców danej szkoły odczytów i pogadanek na temat wychowania fizycznego w ogólności, a ćwiczeń cielesnych, gier i zabaw ruchowych oraz sportów na świeżem powietrzu w szczególności, oraz obowiązek składania szczegółowych sprawozdań z nich przez kuratorja okręgów szkolnych Ministerstwu W. R. i O. P. z końcem każdego półrocza;

d) Zachęcać grona nauczycielskie do brania (ewentualnie i czynnego) udziału w ćwiczeniach cielesnych czy grach i zabawach ruchowych oraz sportach dla lepszego zapoznania się z powierzoną sobie młodzieżą danej klasy, a także do prowadzenia ze swojemi klasami gier i zabaw ruchowych na wolnem powietrzu według planu przez kierownika wychowania fizycznego ułożonego i dozorowanego;

e) zakładać w każdej szkole szkolne drużyny sportowe;

f) zakładać przy każdej szkole „Koła przyjaciół wychowania fizycznego“ (na wzór harcerskich „Kół przyjaciół“) przeważnie z rodziców uczącej się w niej młodzieży, któreby się interesowały sprawą jej zdrowia i sił fizycznych i popierały wysiłki szkoły w kierunku podnoszenia ich i moralnie i materjalnie;

g) wydać rozporządzenia, normujące układanie tygodniowych i dziennych rozkładów godzin dla całego zakładu tak, by na szóstej lekcji nie było ani gimnastyki, ani mate-

matyki, ani obcych języków oraz by lekcyj ćwiczeń nie wyznaczano dla dwóch klas różnych wiekiem równocześnie. (Wszystkiego były już przykłady.)

h) wprowadzić ustawowo powszechne obowiązkowe wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej tak państwowych, jak i prywatnych szkół;

i) urządzać dla młodzieży szkolnej sale gimnastyczne oraz boiska względnie parki sportowe;

k) otoczyć specjalną opieką wychowanie fizyczne młodzieży płci obojej wogóle, w szczególności zaś ćwiczenia cielesne oraz gry i zabawy ruchowe na wolnem powietrzu.

Kraków. Feliks Fidziński.

Z ZAGADNIEŃ NAUCZANIA ŚPIEWU W SZKOLE POWSZECHNEJ.

„Piosnka w sercu budzi życie
Czarodziejską siłą swą,
Jak ta gwiazda na błękicie,
Którą ludzie słońcem zwą“.

Nie trzeba udowadniać, jaki doniosły wpływ wywiera pieśń na psychykę dziecka i jakim potężnym środkiem wychowawczym z punktu widzenia indywidualnego i społecznego jest racjonalna nauka śpiewu w szkole powszechnej. Przez naukę śpiewu wkracza dziecko w dziedzinę, będącą najwyższym wykwitem kultury tj. w dziedzinę sztuki, a muzyka, względnie śpiew należy do najbardziej i w najwcześniejszym okresie życia dostępnych sztuk pięknych.

Stosunek dziecka do nauki traktowała dotychczas nauka po macoszemu, literatura z tej dziedziny jest uboga, nawet zagranicą, w porównaniu z wszechstronnem opracowaniem innych form ekspresji dziecięcej, jakiemi są np. rysunki. Kto sumiennie obserwuje dziecko, niewątpliwie zauważy, że pieśń jest niemal nieodstępną towarzyszką zabaw dziecięcych, a słuchanie muzyki lub

śpiewu, dostępnego dla dziecka ze względu na jego rozwój psychiczny napawa je wyższą rozkoszą.

Już na dziecko w kolebce rytm kołysanki działa kojąco, a u dzieci starszych wszechwładny popęd do naśladowania rozciąga się i na śpiew, który przechodzi w ekspresję ruchową*).

Rytm w tym okresie ruchliwości dziecka przejawia się w całej skali czuciowo-ruchowej nazewnątrz, gdyż nie jest on ograniczony, jak melodja, do pewnych tylko tonów.

Tu nastręcza się pole do hipotez dla teoretyków i psychologów muzycznych, a zwłaszcza dla wyznawców zasady biogenetycznej, którzy usiłują doszukać się pramelodji jako punktu wyjścia w rozwoju muzykalności u dziecka powtarzającego w gigantycznych skrótach wszystkie zasadnicze fazy rozwoju muzyki i dziejach ludzkości.

Przechodząc do konkretnego omówienia nauki śpiewu, zaznaczyć należy, że kultura pieśni niema jeszcze na terenie naszej szkoły wyrobionych dróg.

Metody nauki śpiewu są konserwatywne i mimo teoretycznej świadomości znaczenia nauki śpiewu, w praktyce spycha się do roli podrzędnej, uważając tradycyjnie śpiew za „przedmiot mniej ważny“ w hierarchji przedmiotów szkolnych. Dotychczas nie opiera się naogół nauka śpiewu na znajomości psychiki dziecka. Stąd wyradza się tak u nauczycieli, jak i u dziatwy niechęć do lekcyj śpiewu, które stają się obustronną męką, zamiast wnieść jasną atmosferę i być naprawdę rozrywką i ukojeniem dla serca i umysłu. Ponoszą tu winę i seminarja nauczycielskie, które nie przygotowują należycie młodych adeptów sztuki wychowawczego nauczania do umiejętnego udzielania tego atrakcyjnego przedmiotu, jakim niewątpliwie jest śpiew.

W wielu wypadkach bezowocne usiłowania ze strony niedostatecznie opanowującego przedmiot nauczyciela w kierunku realizacji nauki śpiewu według wymagań programu skłaniają go do powrotu do dawnych „metod“ umuzykalnienia, tj. śpiewają z dziećmi tylko pieśni, które dzieci niewolniczo reprodukują, nie zaznajomiwszy

---

Porównaj: W. Sterna: *Psychologie der frühen Kindheit.* Wyd. Quelle & Meyer w Lipsku 1923 r., str. 278. Dzieci taktują głową, ramionami i nogami, maszerują w śpiewających gromadkach, skaczą i tańczą przy dźwiękach pieśni lub urządzają korowody.

się poprzednio ani z rytmiką ani nie poznawszy symboli tonów, któremi mechanicznie w pieśni operują. Śpiewanie pieśni w ten sposób traktowane porównują słusznie współcześni pedagodzy muzyczni do poznawania literatury przed zaznajomieniem się z alfabetem.

Niektórzy znowu nauczyciele twierdzą, że dzieci nasze pod względem kultury muzycznej niżej stoją aniżeli ich rówieśnicy zagraniczni, imputując im wręcz amuzykalność wrodzoną, co już zupełnie graniczy z ignoracją. Jeżeli dzieci nasze nie składają się z samych *Janków muzykantów*, to niezawodnie pod względem wrodzonych zdolności i zamiłowania do śpiewu może tylko ustępują dzieciom włoskim i czeskim, a znacznie przewyższają dzieci niemieckie.

Nauczyć myśleć tonami, treścią muzyczną w zakresie wytkniętym w programie nie przedstawi zbyt wielkich trudności, gdy nauczyciel stosować będzie następujące zasady dydaktyczne: a) konkretyzm w najszerszem znaczeniu tego wyrazu, b) czynnik zainteresowania uczyni ośrodkiem nauki śpiewu, c) czynną postawę uczniów wobec podawanej nauki.

Jeżeli chodzi o porównanie mowy międzynarodowej, jaką jest śpiew (muzyka) z mową słowną, to tony odpowiadają słówkom, a w rytmice dopatrzyć się można analogji z gramatyką. Słówek do opanowania pozostaje tylko siedem (w różnych kombinacjach jest ich nieskończenie więcej), a form gramatycznych (rodzajów rytmu) niewiele wprowadza się w szkole powszechnej. Podstawą umuzykalnienia jest wyrobienie poczucia rytmu. Na największe trudności w racjonalnem nauczaniu śpiewu napotykamy w etapach początkowych tj. w klasie pierwszej.

Z chaosu głosów, jakie uderzają dziecko z zewnątrz, pragniemy wyeliminować elementy muzyczne tj. tony i zwrócić na nie uwagę jego. Oto próba praktycznego przeprowadzenia jednej z początkowych lekcyj śpiewu w klasie pierwszej na temat: „wyprowadzenie pojęcia tonu". Aby zadośćuczynić wyżej podanym zasadom dydaktycznym i wymaganiom programów co do części składowych każdej lekcji, przeprowadzićby ją można w sposób następujący:

1. Ćwiczenia oddechowe: Na podstawie umowy z dziećmi na poprzedniej lekcji skurcz ramienia jest sygnałem wdechu (nosem) zaś rzut ramienia wprzód oznacza rozkaz wydechu. (Dłu-

gość reguluje się na dwa tempa w zależności od wieku. Ćwiczenia oddechowe wykonują dzieci bez towarzyszących przyruchów!).

2. Ćwiczenia rytmiczne: Piszę na tablicy kilka grup, złożonych z najprostszych elementów graficznych, które są przez cały rok nauki śpiewu w klasie pierwszej symbolami ruchów rytmicznych (jednokresek /) i umawiam się z dziećmi, że ilekroć wskażę kreskę, tyle razy mają klasnąć w dłonie (wypukiwać ołówkiem, lub tupnąć odpowiednio nogą). Dłonie dzieci składają poziomo grzbietem lewej wdół. Abyśmy razem zaczęli klaskać powiem „dwa!", poczem dzieci winny szybko oderwać dłoń prawą i na wskazaną jedną kreskę na „raz!" klasnąć, na wskazaną drugą kreskę na komendę „dwa!" klasnąć drugi raz:

// // // //
1, 2 1, 2 1, 2 . . . .

Kreska grubsza oznacza część taktu akcentowaną, cieńsza nieakcentowaną, co dzieciom na podstawie analogji w marszu wyjaśnić należy, że tak, jak żołnierze lewą nogą w marszu silniej (głośniej) stąpają, tak my będziemy grubsze kreski głośniej wyklaskiwali.

Po dwu-trzyrazowem wykonaniu ćwiczenia powyższego należy wywoływać dzieci, zgłaszające się na apel nauczyciela dobrowolnie do przeprowadzenia „tej zabawy", sam zaś nauczyciel, wręczywszy dziecku, mającemu prowadzić lekcję pałeczkę do wskazywania kresek, siada obok uczniów w ławce i wykonuje ćwiczenie narówni z nimi, co bardzo dodatnio wpływa na gorliwość w wykonaniu ćwiczenia.

Mamy tu czynnik samodzielności i aktywnej postawy dzieci i konkretyzm, gdyż dziecko przywiązuje klaskanie lub inne ruchy rytmiczne do kresek odnośnych, które ma przed oczyma.

3. Ćwiczenia słuchowo-głosowe i wyróżnianie tonu: Opowiadam dzieciom powiastkę krótką, osnutą na tle często słyszanych głosów. Temat dostrajam do środowiska.

Teraz wyjmuję skrzypce i gram ton „g" (sol), poczem zapytuję: Czy to taki sam głos?

Zaśpiewajcie ten „ton". Na dany znak śpiewają dzieci ten ton ze skrzypcami, a następnie bez pomocy skrzypiec. Będzie on punktem wyjścia do ćwiczeń głosowych na lekcji następnej.

Włodzimierz Wołyński. Marjan Zygmunt Fuchs.

HARCERSTWO JAKO SYSTEM WYCHOWAWCZY.

Harcerstwo nie jest jeszcze społeczeństwu dostatecznie znane. Jedni uważają je za organizację wyłącznie sportową — taką, jakim jest np. Sokół. Inni chcieliby harcerstwo widzieć w roli szkoły rekruta na podobieństwo niemieckiego „Jungdeutschland" lub t. p. organizacyj militarnych. Takie pojmowanie jest zasadniczo fałszywe, gdyż harcerstwo jest organizacją nawskroś wychowawczą, nie przygotowującą ani siłaczy fizycznych ani żołnierzy, lecz obywateli, świadomych swych praw i obowiązków.

Aby dokładnie zaznajomić z ideami skautingu, musimy choć krótko poznać historję jego powstania. Twierdzenie, że skauting powstał w czasie wojny Anglików z Burami, jest błędne, gdyż już w r. 1884 generał angielski Baden Powell — twórca skautingu — pracował w kierunku wychowania żołnierzy na skautów. Pisał wtedy w książce swej: „W y w i a d y i s k a u t o w a n i e": „Powodzenie w nowożytnem prowadzeniu wojny zależy od dokładnych wiadomości o nieprzyjacielu i o kraju, w którym wojna się toczy. Skauci są oczami i uszami armji, a od ich inteligencji i żwawości zależy głównie powodzenie operacyj wojennych. I mózg i silne ramiona i wódz wraz z wojskiem są bezsilni, dopóki skauci nie wyjaśnią, gdzie, kiedy i jak uderzyć albo odeprzeć atak".

Powiedzenie to dowodzi nam, że już wtedy uważał Baden Powell wyrobienie samodzielności za zasadniczy cel wychowania żołnierza. To samo dostrzegamy w późniejszej jego działalności wychowawczej, kiedy jako dowódca garnizonu wojskowego w Indjach urządzał kursy dla podoficerów. Stąd nic dziwnego, że gdy w r. 1899 zamknął się przed Burami w twierdzy Mafeking (połudn. Afryka), wpadł na myśl zorganizowania oddziału chłopców, którzyby — kierowani według zasad Baden Powella — pomagali w obronie twierdzy przez umiejętne wywiady. Oddział ten nie był wszakże zaczątkiem organizacji skautowej. Bo ta powstała dopiero w r. 1907 i 1908, kiedy generał Baden Powell utworzył w hrabstwie Dorset obóz doświadczalny z chłopców i kiedy — po dokładnem stwierdzeniu, że zasady skautowe, wielokrotnie już w życie wprowadzone w oddziałach żołnierskich i w oddziale chłopców w Mafekingu, mogą być skuteczne w wychowywaniu szerszych mas młodzieży — zaczął tworzyć drużyny skautowe na szerszą skalę. Od tego czasu datuje się trwały ruch skautowy, który w bardzo krótkim czasie rozszerzył się w Anglji i w innych krajach, który obecnie liczy się na miljony, a który w samej Polsce ogarnął przeszło 60 000 młodzieży płci męskiej i żeńskiej.

Mimowoli zapytamy o przyczyny tak intensywnego rozwoju. Najlepszą odpowiedzią będzie poznanie zasad tego „jednego z największych wynalazków wychowawczych" jak harcerstwo nazwał prof. Ł. Zarzecki.

Szkoła dzisiejsza nie może dostatecznie podołać wymaganiom wychowawczym, gdyż program naukowy każe uczyć, pozostawiając mało miejsca na wychowywanie. Dlatego tem większą uwagę trzeba zwrócić na harcerstwo, jako na organizację, mogącą przeciwstawić się wadom społecznym. A wady te są wielkie. Brak jest religijności i prawdziwego patrjotyzmu, brak karności, poczucia odpowiedzialności i wytrwałości — przyczyną zaś tego wszystkiego jest brak panowania nad sobą. W braku znajomości higjeny i zasad zdrowia należy szukać przyczyn słabego zdrowia, zbyt wielkiej śmiertelności dzieci, częstego zwyrodnienia umysłowego i fizycznego. Zaradzić tym wszystkim słabościom natury ludzkiej można jedynie przez wyrobienie charakteru i zdrowia fizycznego. W zasadach harcerstwa znajdujemy czynniki, które rozwijają tak charakter, jak i zdrowie fizyczne.

Skauting prowadzi pracę w czterech zasadniczych kierunkach, które Baden Powell określił w referacie, wygłoszonym na III Kongresie Międzynarodowym Wychowania Moralnego w Genewie w r. 1922:

„Rozwija 1) charakter i inteligencję, męskość i poczucie odpowiedzialności osobistej; 2) zręczność i pomysłowość; 3) zdrowie i sprawność cielesną, czyli energję indywidualną, wytrzymałość, radość życia; 4) usłużność względem bliźnich, współdziałanie i dobrą wolę w stosunkach z innymi".

Istotną jednostkę wychowawczą harcerstwa stanowi zastęp, złożony z 8—10 chłopców. Główne zadanie pracy polega na doprowadzeniu chłopców do zżycia się między sobą, co w wysokim stopniu pomaga w kształceniu charakteru. Środki wychowawcze, jakiemi zastęp rozporządza, w zupełności wystarczają do wytępienia wad, wyżej wskazanych. Środkami temi są zbiórki i wycieczki.

Zastęp zbiera się na zbiórki raz lub dwa razy w tygodniu. Na zbiórce panuje zupełna swoboda, wyrażająca się we wspólnej wymianie myśli, rozważaniu na temat ideologji harcerstwa, śpiewach, grach i zabawach. Kierownikiem zbiórki jest wybrany przez chłopców zastępowy i on też prowadzi pracę wychowawczą. Chłopcy przychodzą na zbiórki dobrowolnie, sami też nakładają sobie obowiązki, sami przyrzekają wypełniać dziesięć praw harcerskich. Niema tutaj przymusu. Stąd też chłopcy są zastępowemu bardzo chętnie posłuszni, stąd karność staje się obowiązkiem, narzuconym samemu sobie. Tak samo jest ze zwalczaniem słabostek. Rozważania na temat prawa harcerskiego dają sposobność do zrobienia dokładnego rachunku sumienia, ćwiczenia zaś, przedsięwzięte z inicjatywy zastępowego, pomagają do wytępienia wad. Niema tu nudnego moralizowania — jest natomiast wspólne dążenie do doskonalenia się. Zastępowy nie powie: jutro musicie zrobić to a to — lecz mówi: jaki dobry uczynek spełnimy dziś, jutro? Zastęp uchwala i następuje ćwiczenie w zwalczaniu niepunktualności, niestaranności w pracy, kłamstwa

czy innej ludzkiej słabości. Chłopiec z radością poddaje się próbie gdyż wie, iż on sam sobie rozkazuje. Dlatego też zastęp spełnia niezmiernie ważne zadanie wychowawcze — tworzy jednem dążeniem przejętą rodzinę. W zastępie wychowany chłopiec będzie umiał żyć z ludźmi i poddawać się nakazom wyższej konieczności. Nie będzie on nigdy człowiekiem niedołężnym, bo w zastępie nauczył się samodzielnie pracować. Nie będzie to też chłopiec lękliwy, który cienia się obawia i który milknie, gdy inny wypowiada swój pogląd — lecz będzie to człowiek zahartowany tak fizycznie, jak duchowo, który nie ulęknie się trudów pracy lub zdania innych, bo nauczył się znosić niewygody na wycieczkach, nauczył się wypowiadać swe poglądy w czasie gawęd.

Największą radość sprawiają chłopcom wycieczki, połączone z ćwiczeniami z tropienia, przekradania się, obozowania z ogniskiem i gawędą, także zwiedzanie pamiątek historycznych — wszystko zaś wykonywane jest pod samodzielnem kierownictwem chłopców, wszystko — co najważniejsze — posiada znaczenie wychowawcze. Weźmy pod uwagę np. tropienie. Chłopiec ma pójść za śladami lisa, kuny lub innego zwierzęcia i czytać ze śladów to, co się działo i kiedy się działo. Tropy zwierząt mają dla niego być pismem. Pod pozorem zabawy ćwiczy chłopiec zdolność wnioskowania i kombinacji, zaostrza zmysł obserwacyjny.

Możnaby pisać o wielu jeszcze czynnikach wychowawczych harcerstwa, by jednak nie przewlekać, kończę uwagami ogólnemi.

Ósme prawo harcerskie każe być zawsze pogodnym i wesołym. Baden Powell komentuje to, że trzeba traktować życie po „sportowemu", że wszelkie trudności życia uważać należy za takie przeszkody, jakiemi są dla sportowca płot, wzgórze czy rów. Z uśmiechem należy wszystko przezwyciężać i w ten sposób osiągnąć szczęście. Czy może być lepsza zasada dojścia do szczęśliwości? Oczywiście wymagana jest tu zupełna samodzielność, której wyrobienie leży w programie harcerskim. Gdy te dwie właściwości: samodzielność i pogodę ducha zdobędziemy, możemy być spokojni o przyszłość społeczeństwa. Bo wtedy będzie i wytrwałość, będzie pracowitość oraz dążenie do coraz wyższej doskonałości. Dziś jednak musimy się o to dopiero ubiegać, bo daleko nam do takiego ideału. Dlatego też nie powinniśmy zapominać o organizacji, której celem jest osiągnąć wskazany ideał.

Jeśli chodzi o opinię powag naukowych o harcerstwie, możnaby zanotować niezliczoną ilość bardzo przychylnych głosów. Ograniczymy się wszakże do kilku tylko. Minister St. Grabski powiedział, że „harcerstwo jest obecnie najpotężniejszem narzędziem kształcenia charakteru". Z. Wasilewski w „Myśli przebudowy": „Ten skaut, przeniesiony zrządzeniem mądrych ludzi do nas, to jeden z najjaśniejszych promieni tej zorzy, która wschodzi nad naszą ziemią. Właśnie nam, przedewszystkiem

nam, ta nauka zmysłu rzeczywistości potrzeba". Wprost zaś do nauczyciela przemawia prof. pedagogji w uniwersytecie Columbia w Nowym Jorku, Russel: „Słuszne jest twierdzenie, że program skautowy dopełnia pracę szkoły. Jest on tak obmyślany, że im więcej wy, nauczyciele szkolni, będziecie go studjowali i im głębiej weń wnikniecie, tem mocniejszego nabierzecie przekonania, że z chwilą powstania skautingu dokonany **został prawdziwy wynalazek... Szkoły nasze dopóty nie będą zdolne spełnić swych zadań wobec przyszłego pokolenia, dopóki nie wprowadzimy do nich możliwie najwięcej ducha i metod skautowych".**

Inowrocław. Miros.

KIEDY ODBYWAĆ LEKCJE ĆWICZEŃ CIELESNYCH.

Dziecko w okresie najsilniejszego rozwoju fizycznego pozostaje w szkole. Kilkugodzinne siedzenie w ławce, czasem wadliwie zrobionej, w zabójczy sposób działa na młody organizm, to też szkoła winna przeciwstawić wszystko, aby działanie to złagodzić. Niestety, tylko złagodzić, bo dużo jeszcze wody upłynie, zanim sposób podawania wiadomości dzieciom i urządzenia szkolne będą takiemi, że czas spędzony przez dziecko w szkole, nie wpłynie ujemnie na jego zdrowie. W obecnych warunkach środkiem ożywiającym naukę, a co ważniejsze planowo rozwijającym dziecko fizycznie, to gimnastyka, czyli ćwiczenia cielesne. Tę podzielić możemy na ćwiczenia gimnastyczne oraz gry i zabawy. Gdy pierwsze przystosowane do ćwiczenia poszczególnych lub wszystkich części ciała są czasem męczące, drugie nawet znużoną dziatwę ożywiają, gdy zwyczajnie wymagają mniej natężenia nerwów i mięśni.

Aby móc lekcję gimnastyki w odpowiednim czasie odbyć, zastanówmy się najpierw, jakich wysiłków wymaga ona od dzieci, czy i w jakim stopniu je męczy. Sprawa z tem o tyle niełatwa, że gdy jedni uznają ją za przedmiot najbardziej męczący, to inni stawiają gimnastykę na przedostatniem miejscu („Dydaktyka ogólna" L. Zarzeckiego, str. 170). Powiedziałbym, że jedni i drudzy mają słuszność, bo ta sama lekcja może porywać i nie męczyć, lub nużyć i usypiać, zależnie od tego, jak ją dany nauczyciel umie przeprowadzić, ile w swą pracę tchnie życia i werwy, czy też chce tylko godzinę przebyć. Z krańcowo przeciwnych zdań szukajmy coś bardziej pewnego. Otóż wszyscy musimy się zgodzić z tem, że gimnastyka męczy tylko, że zmęczenie rzadko objawia się w czasie lekcyj i widać je dopiero po ćwiczeniach.

Tłumaczymy to tem, że dzieci w czasie gimnastyki pozostają w stanie pewnego podniecenia, zapominają wtedy o wysiłkach, zresztą trud ten jest dla nich nietylko znośnym ale wprost koniecznym. Chęć ruchu i za-

bawy podnieca młodzież, popełnialibyśmy jednak błąd, gdybyśmy tego nadużywali, bo podobne praktyki wpływałyby ujemnie na zdrowie powierzonej naszej opiece — dziatwy.

Mylnem jest twierdzenie, uważających gimnastykę, a szczególnie ćwiczenia za odpoczynek po pracy. Nigdy one nim nie są, bo lekcja gimnastyki to tylko zmiana przedmiotu nauki. Posłuchajmy, co mówi o tem program Ministerstwa W. R. i O. P. Oto na stronie czternastej znajdujemy takie zdanie: „Liczyć się wypada ze zmęczeniem, jakie nieuniknienie po gimnastyce pojawić się musi i żadną miarą nie można traktować gimnastyki, jako odpoczynek po pracy szkolnej".

To wszystko nie przeszkadza jednak, abyśmy gimnastykę uważali za przedmiot łatwiejszy tem bardziej, że lekcja gimnastyki przeprowadzona racjonalnie, choć może nieco fizycznie męczyć (uzależniam to prawie zupełnie od sposobu preprowadzenia lekcji) to jednak w czasie trwania tejże, dziecko odświeża umysł, a ćwiczenia i zabawy przekreślają niejako znużenie lub znudzenie po nauce.

Ilość lekcyj gimnastyki i rodzaj tejże dostosowane są do wieku dzieci. Jeśli chodzi o samo pytanie, kiedy te lekcje należy odbywać, to podzielimy je na dwie części, a mianowicie na gimnastykę, w czasie lekcyj w klasach niższych, celem ożywienia nauki i właściwą lekcję gimnastyki.

W pierwszym wypadku, jeśli tylko zauważymy u dzieci zmęczenie czy znudzenie, należy lekcję natychmiast przerwać i prześpiewaniem piosnki lub kilkoma ruchami rąk czy tułowia urozmaicić tok nauczania. Takie ćwiczenie gimnastyczne, które trwa minutę czy dwie, stosować można często, o ile tylko zmieciona podłoga i przewietrzona klasa na to pozwoli. Dziecko wyprostuje skurczone członki, ożywi się i cel osiągnięty. Teraz rozpatrzmy właściwą lekcję gimnastyki. O tem, co ma składać się na jej całość, pisać tu nie potrzeba, wszystko to znajdzie każdy w programie gimnastyki lub w odpowiednich podręcznikach (np. M. Germanówny). Tu zastanówmy się, kiedy, t. zn. gdzie w podziale godzin umieścić lekcję gimnastyki.

Nie jestem specjalistą, ani też szczególniej nie zajmuję się tym przedmiotem, dlatego nie mogę dawać nadzwyczajnych i obowiązujących wskazówek, a umieszczając tu kilka swoich uwag i spostrzeżeń, chciałbym raczej skłonić do wypowiedzenia się nauczycieli gimnastyki, którzy wśród Czytelników „Przyjaciela Szkoły" napewno się znajdują.

Jak cytowany urywek ministerjalnego programu wskazuje, gimnastyka dzieci męczy, dlatego też nie należałoby jej przeznaczyć na ostatnią godzinę zajęć szkolnych, także z tego powodu, że w chłodniejszych porach roku, zmęczone dziecko, wychodząc ze szkoły po lekcji gimnastyki, może się łatwo przeziębić.

Jeśli ostatnia godzina nie powinna być przeznaczoną na gimnastykę, pomyślmy gdzieby ją należało umieścić.

Zanim przystąpimy do tego, choć w przybliżeniu podzielmy przedmioty, według stopnia trudności względnie według koniecznych przy ich nauce wysiłków umysłowych. Zdaje mi się, że wyglądałoby to tak:

I. 1) rachunki, 2) język obcy, 3) język ojczysty, 4) religja;

II. 5) historja, 6) geografja, 7) przyroda;

III. 8) gimnastyka, 9) rysunki, 10) śpiew, 11) roboty.

Roboty znajdują się na końcu, bo dziatwa widzi je bardzo chętnie, choćby była nawet zmęczoną: religję też możnaby umieścić bliżej „I", a może nawet i pod tym punktem.

Z powyższego wynikałoby, że gimnastyka powinna odbyć się przed rysunkami, śpiewem i robotami, a po przedmiotach I i II grupy.

Przejdźmy po kolei rysunki, roboty i śpiew. Raz, gdy w klasie piątej miałem po gimnastyce rysunki, zauważyłem, że kilkoro dzieci nie mogło rysować, bo im się trzęsły ręce. Być może, że dzieci te były nerwowe, ale spostrzeżenie powyższe było powodem, że na drugi raz po gimnastyce przeznaczyłem nie rysunki ale roboty ręczne. Z temi było mniejwięcej to samo co z rysunkami, jednak w mniejszym stopniu, wreszcie gdy po odbytej lekcji gimnastyki nastąpił śpiew, żadnych ujemnych następstw nie było.

Z wyżej naprowadzonych przykładów wynikałoby, że o ile gimnastyka miałaby się odbyć na przedostatniej godzinie, należałoby po niej przeznaczyć przedmiot, któryby na rozigrane nerwy ruchowe dziecka działał uspokajająco. Trzymając się tej zasady, przeznaczyłbym po gimnastyce śpiew lub roboty ręczne, mimo to co wyżej powiedziałem. Co do śpiewu, to należałoby uważać, aby dzieci bezpośrednio po nim, nie opuszczały w zimie ciepłej klasy. Można jednak temu zaradzić, zajmując dzieci przy końcu lekcji wiadomościami teoretycznemi lub w klasach niższych np. ćwiczeniami rytmicznemi. W dwóch pierwszych klasach po półgodzinnej gimnastyce możnaby przeznaczyć język ojczysty. W przeznaczeniu czasu na ćwiczenia gimnastyczne możemy być swobodni, o ile one nie doprowadzają do fizycznego przemęczenia, z którem równocześnie przychodzi zmęczenie umysłowe. Lekcje gimnastyki powinny trwać krótko a częściej.

Jeśli mówimy „kiedy" odbywać gimnastykę, to na zakończenie wspomnijmy o tem „gdzie" je odbywać. W czasie gimnastyki, oddycha dziatwa częściej i głębiej, więc jak wielce szkodliwe byłoby oddychanie nieczystem powietrzem o tem mówić zbytecznie. W zasadzie gimnastyka powinna odbywać się na wolnem powietrzu, bo inaczej mija się nietylko z celem, ale często przynosi szkodę zdrowiu ćwiczących.

Program ministerjalny zaleca, w razie niepogody, odbywać gimnastykę w klasie, dobrze przedtem przewietrzonej. Program tak mówi, bo jest dostosowany nie do tych jednoklasówek, mieszczących się w chłopskich chatach, ale do szkół, zbudowanych wedle wymagań higjeny, gdzie na dziecko przypada przynajmniej 3½m³ przestrzeni. To są jednak wska-

zówki teoretyczne, do których często nie można się stosować. Przypuśćmy nawet, że sala szkolna jest czysta, to ile pyłu znajduje się na obuwiu i odzieży dziatwy. Wyobraźmy sobie ćwiczenie większej ilości dzieci w klasie, przez 10—20 minut. Jestem przekonany, że mimo wszelkich środków zaradczych jak przewietrzenie klasy, powietrze będzie silnie zanieczyszczone. Odpowiedniejszem miejscem na odbywanie gimnastyki — to sale gimnastyczne, o ile są duże i czysto utrzymane, lecz najwłaściwszą jest gimnastyka na dworze. Jestem za tem, że jeśli nie można odbywać gimnastyki na wolnem powietrzu, to raczej wcale nie ćwiczyć, niż miałoby to być w nieodpowiedniej klasie. W zimie, przy możliwej pogodzie i temperaturze choćby poniżej zera, można odbyć kilkuminutowe ćwiczenia na podwórzu, a napewno nie zaszkodzi to zdrowiu dziatwy.

Może w niedalekiej przyszłości stosunki się zmienią, dziś jednakże stosować się musimy do tego co jest; że zaś w budynkach niewłaściwych mieści się obecnie wiele, wiele szkół, przeto uwagi moje w sprawie odbywania gimnastyki w klasach, zdają się być na czasie i mieć pewne racjonalne uzasadnienie.

Stara Sól. **Władysław Choma.**

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ UJEMNYM WPŁYWOM SZKOŁY NA ZDROWIE DZIECKA?

Komu kiedykolwiek w udziale przypadło nauczanie pierwszego rocznika, ten stwierdził po kilku tygodniach nauki, że dzieci zmieniły się bardzo: znikły okrągłe czerwone buzie, a cera pobladła. Każdy przyznać musi, że przyczyną tej zmiany jest wpływ życia szkolnego na dziecko, przywykłe do wolności, do bujania na świeżem powietrzu, do nieustannych ruchów kończyn. Dziecko siedzi oto od kilku tygodni na ławie szkolnej, a aż nadto gorliwy nauczyciel pragnie mieć w klasie wzorową dyscyplinę, bo tego niby żąda się od niego z okazji „rewizji". Kto tak traktuje najmłodsze dzieci, ten nie pamięta, że sam kiedyś był dzieckiem. Na pociechę dla naszej dziatwy przytoczyć można fakt, że są jednak dość liczni nauczyciele, uwzględniający całkiem odrębność fizjologiczną dziecka. Mimo wszystko nie da się zaprzeczyć, że szkoła wywiera ujemny wpływ na rozwój dziecka, a zjawisko to jest ściśle związane z zadaniem szkoły i nie można go zupełnie usunąć. „Praca umysłowa i siedzenie są powolną trucizną dla dorosłych a szybką dla młodych" (Jędrzej Śniadecki: „O fizycznem wychowaniu dzieci").

Zadaniem szkoły jest wychowanie powierzonych jej dzieci na użytecznych członków społeczeństwa, zdolnych do zajęcia stanowisk, opróżnionych wskutek niemocy i śmierci starszego pokolenia. Do pracy owoc-

nej we własnym i ogólnym interesie narodu i państwa potrzeba będzie ludzi dobrze przygotowanych, bo zadania, jakie ich czekają, są niełatwe. Coprawda nie sama szkoła wychowuje — jest poza nią cały szereg wychowawców powołanych i niepowołanych, wpływających dodatnio lub ujemnie na całokształt wychowania. I tak, jak szkoła i nauczyciel nie powinni się chlubić, że jedynie oni są źródłem dobrego wychowania, tak z drugiej strony wyrządza się szkole i nauczycielowi krzywdę, posądzając ich o zaniedbanie dziatwy, nie pomnąc na wpływy tak wielu czynników, współzawodzących ze szkołą. Szkoła spełni swe zadanie, o ile wychowa młode pokolenie wszechstronnie, uwzględniając i rozwijając wszystkie siły, tak fizyczne jak i umysłowe. Przedstawiciele nowego kierunku wychowania i nauczania zarzucają szkole dawniejszego typu jednostronność na korzyść wychowania ściśle intelektualnego, zaniedbującego stronę fizyczną. Dlatego zaprowadzają pracę ręczną, podkreślają konieczność ograniczania materjału naukowego, powiększają liczbę godzin, przeznaczonych na gimnastykę i gry ruchowe, polecają nauczanie pod gołem niebem, w lesie i na przechadzkach, domagają się urządzeń szkolnych według zasad higjeny. Dążenia takie należy powitać z radością jako odruch przeciw jednostronności w życiu szkolnem. Stosunki obecne nie pozwalają niestety na urzeczywistnienie tych naprawdę zdrowych dążeń. Tu wiele dobrego zdziałać może inicjatywa nauczyciela tak co do sposobu pracy szkolnej, jak i co do wywarcia wpływu na miarodajne czynniki w celu usunięcia niedomagań, związanych z życiem szkolnym.

Nie da się zaprzeczyć, że życie szkolne mimo wszelkich zabiegów oddziaływa ujemnie na zdrowie dziecka. Niedomagania tego nie zniesie najlepsza reforma szkolna. Jedynem, co uczynić można, jest złagodzenie ujemnych skutków. Zbadajmy, co wpływa ujemnie na życie fizyczne, i jak należałoby wpływ ten możliwie unieszkodliwić. Od dziecka wymaga się przedewszystkiem pracy umysłowej. Że praca umysłowa jest rzeczywistą pracą i wysiłkiem, tego dowodzą doświadczenia, poczynione w przedmiocie zmęczenia przez Griesbacha, Mossego, Sikorskiego, Nieczajewa i innych. Doświadczenia tego rodzaju wykazały, że zmęczenie było większe przy zastosowaniu jednej i tej samej formy nauczania. Aby więc dzieci zbytnio nie zmęczyć, należy zmieniać formę nauczania już nietylko co do przedmiotów nauki, lecz i w jednym i tym samym przedmiocie, traktując np. czytanki i wiersze nie według raz ustalonego schematu, nie rozpoczynając lekcji rachunków od pewnych powtarzających się zadań. W ten sposób uczynimy przedmiot nauki ciekawym a tem samem zapobiegniemy zmęczeniu.

Lecz nietylko forma nauczania wpływa dodatnio czy ujemnie na siły umysłowe a przez to wskutek zależności ducha od ciała także na siły fizyczne. Powyższe doświadczenia przekonują nas, że nie są obojętne tak układ lekcyj po sobie następujących jak i liczba i rozkład przerw w nauce.

Co do przerw, to badania pod tym względem doprowadziły do ustalenia pewnych danych, które mogą posłużyć do należytego rozkładu przerw, że lekcje powinny trwać 30—45 minut. Przerwy same nie mają być zbyt długie, gdyż w przeciwnym razie cierpi na tem dalsza praca, albowiem dłuższego czasu potrzeba do ponownego wdrożenia do pracy umysłowej, pominąwszy ujemny wpływ długich przerw ze względu na zmęczenie fizyczne, wywołane przez bardzo ożywione i długie gry ruchowe. Sikorski stwierdził, że znaczne zmęczenie następuje po dwóch godzinach nauki bez przerwy, mniejsze po dwóch godzinach z krótką przerwą, a po trzech godzinach z dwoma przerwami zmęczenie jest mniejsze, niż po dwóch godzinach bez przerwy. Jak nieracjonalnie postępują sobie więc ci nauczyciele, którzy w mniemaniu, że więcej nauczą, nie urządzają przerw, szczególnie w zimie, twierdząc, że w tej porze dzieci z przerw mało korzyści odnoszą. Natomiast podnieść należy, że i w zimie przerwy są konieczne ze względu na mniej lub więcej zepsute powietrze w klasie. Co do przedmiotów nauczania ustalił Wagner następującą skalę: matematyka (współczynnik 100), języki starożytne (90), gimnastyka (90), historja i geografja (85), religja (77), zaś Kemsies: gimnastyka, matematyka, języki obce, religja, język ojczysty, geografja, historja, śpiew, rysunki. Zaszeregowanie poszczególnych przedmiotów nauki do obu skal podaje cenne wskazówki pracy około sporządzania planów zajęć szkolnych.

Ciekawe są też wyniki badań co do godziny, dnia i pory roku. Pierwsza lekcja dnia nie wydaje zbyt dobrych rezultatów, potrzeba bowiem czasu na wdrożenie. Najowocniejsze są druga i trzecia lekcja. Na krótko przedpołudniem i około godziny piątej popołudniu umysł pracuje najwydatniej. W poniedziałek (po przerwie niedzielnej!) potrzeba nowego wdrożenia, w czwartek i piątek przejawia się zmęczenie lecz w sobotę siły umysłowe na nowo się ożywiają, bo podnietę stanowi myśl o niedzieli. Co do pory roku, to Nieczajew stwierdził, że najkorzystniej przedstawia się czas od początku grudnia do końca lutego. Te i podobne wyniki doświadczeń powinny nam posłużyć za wskaźniki w pracy szkolnej. Pragnących pogłębić się w tym przedmiocie odsyłam do pracy Dr. Tadeusza Jaroszyńskiego *„Higiena wychowawcza“* (Arct, Warszawa).

Pomnąc na stare zdanie, że zdrowy duch wymaga zdrowego ciała, dbajmy o to, aby dzieci nasze skutek uczęszczania do szkoły przez cały szereg lat nie odniosły szkody na ciele i zdrowiu, aby raz na zawsze umilkły głosy, posądzające szkołę o rozszerzanie chorób zakaźnych, krzywicy i ślepoty.

Trzcinica, pow. kępieński. Aleksander Urbański.

KILKA UWAG O NAUCE ŚPIEWU W SZKOLE.

Znaczenie wychowawcze nauki śpiewu polega na kształceniu fantazji i uczuć szlachetnych tak patrjotycznych jak i religijnych oraz wyrabianiu w młodzieży poczucia piękna. Obok tego przyczynia się śpiew do urozmaicenia i ożywienia szarych godzin nauki i do uświetnienia naszych uroczystości szkolnych. Inne jeszcze znaczenie ma śpiew chóralny w szkole, w którym słabe siły uczniów połączone w jedną całość, brzmią potężnie i harmonijnie. Śpiew taki wyrabia świadomość, że słabe, wątłe siły, zgodnie połączone, dokonać mogą rzeczy wielkich: jest więc poniekąd przygotowaniem do późniejszego życia obywatelskiego.

Chcąc jednak ten piękny cel osiągnąć, trzeba nauki tej udzielać w sposób należyty. Program szkolny wyznaczył na naukę śpiewu większą liczbę godzin a zarazem oparł ją na racjonalnej podstawie t. j. na nauce śpiewu z nut,, przyczem uwzględnił jako zasadnicze czynniki: oddech, rytmikę, słuch i głos.

Trzeba więc od najniższego stopnia nauki nauczyć młodzież prawidłowego oddechu; dalej kształcić słuch przez rozpoznawanie tonów niskich od wyższych; później na wyższych stopniach przez rozróżnianie, trafianie i śpiewanie interwalów zrazu najbliższych, zawartych w pierwszej części gamy, potem w drugiej części, a wreszcie w całej gamie w obrębie oktawy a w końcu i decymy. Za podstawę do tych ćwiczeń służyć będzie gama c-dur, jako najprostsza, a więc i najłatwiejsza.

Metodycznie przytem postępując, należałoby nowy ton z innym najpierw porównać, potem od innych go odróżnić, dalej utrwalić ten dźwięk w słuchowej pamięci a tem samem wyrobić o nim dokładne pojęcie.

Można więc to uczynić w sposób następujący: Zaśpiewamy znaną pieśń np. „Kiedy ranne wstają zorze“ w tonacji f-dur, zaczynając ją od dolnego „c“. Potem śpiewamy pierwszy wyraz „Kiedy“, a następnie pierwszą zgłoskę „kie-“, długo ten ton wytrzymując, poczem zapytamy, czy można ten ton napisać. Otrzymawszy odpowiedź twierdzącą, pouczymy, że ton słyszany oznaczamy kółkiem, napisanem na poziomej kresce pod linją pierwszą, a nazywamy „c“. Mówiąc to, pisze ten ton na tablicy, przyczem wyjaśniam, że lekcję tę poprzedziło pojęcie klucza i pięciolinji. Teraz uczniowie śpiewają ten ton na przemian chóralnie wszyscy i pojedyńczo na wyrywki a nauczyciel sprawdzi, czy uczniowie ten ton zapamiętali słuchem, grając po tym tonie inny, dowolny ton i pytając, czy ten drugi jest taki sam, jak pierwszy. Po udanej próbie przystąpi nauczyciel do pouczenia o drugim tonie gamy c-dur t. j. o tonie „d“. Uczyni to w sposób następujący: Zagra ton „c“. Uczniowie poznają ten dźwięk i na pytanie powiedzą- to jest ton „c“. Potem zagra ton „d“ bezpośrednio wyższy i zapyta, czy to jest też ton „c“; — po przeczącej odpowiedzi, zapyta dalej, czy ten drugi ton jest od tonu „c“ grubszy czy cieńszy. Uczniowie słuchem poznają, że jest cieńszy a nauczyciel pouczy, że ton

cieńszy jest zarazem i wyższy. Dalej zapyta, czy ten drugi ton można także napisać, a gdy otrzyma odpowiedź potakującą, powie, że drugi, wyższy ton napiszemy od poprzedniego wyżej, tj. pod linją pierwszą i nazwiemy „d". Mówiąc, pisze to na tablicy, przyczem uwydatni graficznie wyższe położenie nuty „d".

Teraz śpiewają uczniowie ten ton chóralnie i pojedyńczo w celu zapamiętania go słuchem, poczem nastąpi jego porównanie i odróżnianie od tonu „c". Nauczyciel wskazuje na tablicy to jedną, to drugą nutę a uczniowie te tony śpiewają. Przy ćwiczeniach takich chodzi głównie o utrwalenie tych dźwięków w pamięci słuchowej, dlatego tak długo powtarzać je należy, dopóki nie osiągniemy tego celu w zupełności. Jednak zbyt długo prowadzić ich nie można ze względu na występujące w takim razie znużenie, najwięcej więc 10 minut, ale zato prowadzić je będziemy na każdej lekcji.

W podobny sposób pouczy nauczyciel na lekcjach następnych o dalszych tonach gamy c-dur, jednak czynić to będzie powoli, bo z każdym nowym tonem przybędzie więcej materjału do porównania, rozróżniania i utrwalania poznanych dźwięków.

Podobne ćwiczenia w zakresie oktawy a później rozszerzone do decymy, powtarzać często należy na wyższych stopniach nauki, jako pewny środek kształcący słuch i ułatwiający czytanie nut. Łatwo połączyć można te ćwiczenia z przygotowaniem śpiewu dwu- i trzygłosowego oraz z nauką o akordach. W tym celu dzielimy uczniów na dwie części, z których jedna śpiewa np. dolne „c", a druga „e" najpierw każda osobno, potem obie wraz, potem każda grupa zmienia śpiewany ton — albo dzielimy uczniów na trzy części, każemy wszystkim razem śpiewać zasadnicze tony trójdźwięku lub jego przewrotów np. „e", „g", „c" — a następnie każda z trzech grup śpiewa jeden z tych dźwięków, które razem połączone zlewają się harmonijnie w jeden akord trzygłosowy. Dźwięki te należy przed śpiewem na tablicy pisać. Ponieważ do ćwiczeń tych możemy brać tony wszystkich stopni gamy, przeto uzyskujemy do nich bardzo bogaty i rozmaity materjał a sposobem tym ożywiamy naukę, zaostrzamy słuch i budzimy zamiłowanie do śpiewu.

Dalej pamiętać należy i o kształceniu głosu, więc zaczniemy od pouczenia o sposobie prawidłowego wydobywania tonu z głębi piersi, później zdążać będziemy do tego przez śpiewanie gam do góry i na dół, powtarzając po każdej cztery zasadnicze jej tony t. j. pierwszy, trzeci, piąty i ósmy także do góry i na dół. Zacząwszy od gamy c-dur postąpimy do d-dur, e-dur i f-dur itd. W ten sposób postępując, rozszerzamy skalę głosową a zarazem pozbawimy ostre i krzykliwe głosy ich surowości, nadając im cechę miękkości i łagodności. Musimy atoli przyzwyczaić młodzież do śpiewania tych gam pełnym głosem i zciszonym naprzemian. Nie można wreszcie zapomnieć, że śpiew bez taktu, bez rytmu, jest jak-

by bez duszy, więc postaramy się także o wzbudzenie w młodych śpiewakach poczucia tej miarowości, jaka wrodzona jest mniej lub więcej każdemu, ale którą w masie, jaką przedstawia cała drużyna śpiewacka, dopiero urobić trzeba. Osiągniemy to przez taktowanie, ścisłe liczenie wartości nut i pauz i wyklaskiwanie rytmu danej pieśni lub ćwiczenia. Połączyć to możemy z miarowym marszem na miejscu i śpiewem pieśni o rytmie marszowym. Wykonujemy to w sposób następujący: Uczniowie maszerują w miejscu, lewą nogą zaczynając kilka taktów, w milczeniu, poczem na dany znak zaczynają śpiewać pieśń a w każdym takcie na oznaczonej części klaskają. Równocześnie więc wykonują fazy czynności: maszerują, śpiewają i klaskają. Jednak nauka w ten sposób prowadzona musi być utrzymana w karności, klaskanie nie śmie być zbyt głośne a maszerowanie nie może przemienić się w tupanie. Sposób ten sprowadza do nauki wesoły nastrój i budzi zamiłowanie do śpiewu.

Prowadzenie tej nauki nie jest znowu tak łatwe, jak się to niejednemu wydaje. Wymaga to pewnego uzdolnienia muzycznego i wielkiego zamiłowania nauczyciela do tego przedmiotu. Nauka powinna być tak prowadzona, aby dziatwa z przyjemnością i uciechą spędzała czas na śpiewie. Zależy to od samego nauczyciela.

Przedewszystkiem wystrzegać się powinien znudzenia przez ciągłe śpiewanie jednej i tej samej pieśni. Gdy młodzież śpiewa pieśń czysto i pewnie, w należytem tempie z uwzględnieniem cieniowania, przystąpić można do nauczenia nowej, a dawną tylko od czasu do czasu powtórzyć, aby nie dopuścić do jej zapomnienia.

Natomiast starać się, aby ta nauka była zajmująca a będzie taka, gdy ją żywo poprowadzimy a zmianą ćwiczeń urozmaicimy, zachowując ich kolejność w myśl wymagań programu.

Bardzo ważnym jest tu wybór pieśni. Unikać rzeczy o małej wartości muzycznej i literackiej a wybierać do śpiewu pieśni o melodji wybitnie pięknej i wyborowym tekście. Takie pieśni śpiewa młodzież chętnie, z zapałem i z zamiłowaniem a zwłaszcza wtedy, gdy nauczyciel wyuczenie połączy z pewnego rodzaju artystycznem wykonaniem. Te pieśni umiłuje młodzież na całe życie i nucić je będzie chętnie i w późniejszem życiu jako miłą pamiątkę młodych lat, spędzonych w szkole.

Tarnów. Teodor Szypuła.

ĆWICZENIA ODDECHOWE W SZKOLE.

Ministerjalny program do nauki śpiewu kładzie bardzo wielki nacisk na ćwiczenia oddechowe, wyznaczając dla nich 2—5 minut czasu na każdej lekcji śpiewu. I słusznie, gdyż znaczenie ich tak dla samej nauki śpiewu jak i dla higjeny jest olbrzymiej wagi.

Szczegóły jednak praktycznego zrealizowania zasad programu, kilkoletnia praca w tym kierunku nasuwa kilka uwag, które pragnę niniejszem poddać pod rozwagę Szanownych Kolegów.

Otóż ćwiczenia odechowe, przepisane programami, dadzą się właściwie rozdzielić na dwie zasadnicze grupy: 1) higjeniczną i 2) śpiewaczą.

Ćwiczenia pierwszej grupy mają na celu rozwój fizyczny klatki piersiowej, gimnastykę płuc i przyzwyczajenie do pełnego, intensywnego oddechu. Do tych ćwiczeń zaliczyłbym ćwiczenia t. zw. kontrolne, ćwiczenia z zatrzymywaniem oddechu i szybkim, silnym wydechem, oraz wszelkie urozmaicanie postaw ciała, przy ćwiczeniach oddechowych.

Ćwiczenia oddechowe, śpiewacze mają przyzwyczaić dziatwę do czerpania powietrza w odpowiednim momencie i w dostatecznej ilości, oraz umożliwić naturalne, swobodne i wdzięczne wydobycie głosu.

Ponieważ postawa całego ciała podczas śpiewania ma być swobodna, naturalna, więc wszelkie urozmaicanie ćwiczeń oddechowych śpiewaczych różnemi postawami przeszkadzałoby osiągnięciu tej właśnie naturalności, pomijając już tę okoliczność, że takie urozmaicanie absorbuje również bardzo wiele czasu, podczas gdy na lekcjach gimnastyki, odbywających się częściej na wolnem powietrzu, mogą być one z całą precyzją i z istotnym pożytkiem dla organizmu przeprowadzane.

Zbyt wielka różnorodność ćwiczeń oddechowych podczas lekcji śpiewu dezorjentuje młodzież, która najczęściej nie zdaje sobie sprawy z ich celowości, a nawet nieraz marnuje wydech tuż przed zaśpiewaniem, jeżeli nie przyzwyczai się do natychmiastowej przemiany oddechu w głos.

Dlatego sądzę, że na początku każdej lekcji śpiewu,*) należy ćwiczyć tylko wdech głęboki, intensywny i wydech głośny już to nosem, już to ustami na dźwięku dowolnym, a później i na każdym określonym, poddanym przez nauczyciela. Wydech głośny przez nos (z zamkniętemi ustami „mormorando") ma tę zaletę, że uniemożliwia forsowne atakowanie strun głosowych i krzykliwość, oraz że skierowuje prąd powietrza i sam głos ku górnym częściom jamy ustnej i nosowej, nadając mu barwę metaliczną. Uzyskanie w ten sposób dźwięcznego „mormorando" przygotuje znakomicie prawidłową emisję głosu. Niektórzy pedagogowie śpiewacy twierdzą, że śpiew „mormorando", będący wydechaniem przez nos, może i powinien być stosowanym w niewielkiej skali (jednej oktawy najwyżej) nawet w czasie mutacjii, po której ukończeniu głos uzyskuje przez takie ostrożne ćwiczenia barwną jędrność.

Równocześnie z wydechem głośnym nosowym, trzeba ćwiczyć wydech głośny ustami na dźwięku dowolnym poddanym przez nauczyciela głosem lub instrumentem.

*) Inne rodzaje ćwiczeń oddechowych higjenicznych, opracowanych na lekcjach gimnastyki powinno się powtarzać codziennie wśród lekcyj szkolnych na odświeżenie umysłu dostarczeniem większej ilości tlenu — (po przewietrzeniu izby szkolnej naturalnie.)

Początkowe tempo tych ćwiczeń powinno być dostosowane do przeciętnej szybkości zwykłego wdechu i wydechu dziatwy szkolnej, a która wynosi według mych obserwacji 1—2 sekund przy wdechu, 4—10 sekund przy wydechu.

Zasadniczym typem ćwiczeń oddechowych śpiewaczych będą ćwiczenia oddechowe 2- 3- 4-ro i więcejmiarowe (jak wskazuje program ministerjalny) z wydechem głównym, bez żadnych urozmaiceń zmianami postaw. Modyfikacji ulegać będzie jedynie stosunek długości wdechu do długości wydechu.

W początkowych ćwiczeniach przyjmujemy za normę oddech 2-miarowy, przyczem moment wdechu równa się momentowi wydechu w tempie około dwie sekundy na każdy moment. Wszelkie przedwstępne pouczenia, pokazy i przygotowania powinne być dokonane na lekcjach gimnastyki, tutaj zaś chodzić będzie o przyzwyczajenie do równomiernego i w porę branego oddechu.

Na lekcjach radzę sobie w następujący sposób: Polecam wyczyścić nos i zapowiadam, że będziemy ćwiczyli w d e c h nosem, gdy dam znak ręką do góry: w y d e c h głośny, mówiąc długo „mmm...", gdy ręka pójdzie wdół. Wykonuję wdech i wydech sam, taktując powoli ręką raz, dwa. — „Baczność! Wstać! Zamknąć usta!"

Wciągnąć nosem dużo powietrza (znak) i powiedzieć powoli „mm" (znak). Powtórzyć 4—5 razy.

Potem następują ćwiczenia rytmiczne kilkominutowe a przed rozpoczęciem ćwiczeń głosowych powtarzam powyższe ćwiczenia oddechowe z tą zmianą, że zamiast wydechu nosem („mm") polecam wygłosić samogłoski i-u-o-a-e, później i zgłoski. Równocześnie pouczam, że wdech brać należy przed rozpoczęciem śpiewu wtedy, gdy nauczyciel daje znak ręką do góry (jako przedtakt, czyli odbitka), w czasie śpiewu tylko tam, gdzie nauczyciel da znak.

Z tego wynika, że w początkowem nauczaniu należy unikać długich fraz melodyjnych, a zawsze bardzo starannie oznaczyć w ćwiczeniach i piosenkach miejsca, gdzie oddech brać należy i konsekwentnie przestrzegać, aby dzieci tylko tam oddychały, gdzie na to tekst muzyczny i literacki pozwala.

W późniejszych stadjach nauczania moment wdechu będzie coraz krótszym w stosunku do czasu trwania wydechu, nie przestając mimo to być dostatecznie głębokim. To stopniowanie da się bardzo dobrze zróżniczkować przy stosowaniu oddechu 2- 3- 4-ro i więcejmiarowego.

Unikając zbytniej drobiazgowości i rozmaitości w ćwiczeniach, a dążąc w wykonaniu tych nielicznych lecz zasadniczych ćwiczeń do jak największej dokładności i staranności, osiągniemy może prędzej i ten cel nauki śpiewu, jakim jest poprawne wykonanie pieśni religijnych i piosnek świeckich. Zniknie wtedy owo straszliwe kaleczenie melodji

i tekstu przez nieodpowiednie wdychanie jak np.: „Widzieliśmy Maleńkiego J e z u s a n a — rodzonego“ lub: „B a r a n k u b a r—dzo cierpliwy“, czy też: „Gdy wśród przekleń—s t w a o d Boga“ itp.

Na zakończenie jeszcze jedna uwaga: W czasie brania wdechu bardzo często przybierają dzieci nienaturalne pozy, podnoszą usta złożone w ryjek do góry jak wyżeł, węszący wiatr, podnoszą barki w górę albo przeginają głowę wtył, brzuch zaś wydymają wprzód. Wszystkie te nieprawidłowości trzeba bardzo sumiennie wykorzeniać, ale zawsze z pewną cierpliwą wyrozumiałością, bez najlżejszego ośmieszania dziecka!

W jaki sposób? Najlepiej samemu porównać na sobie oddech prawidłowy i karykaturalny, a uświadomienie sobie różnicy między jednem a drugiem wykonaniem naprowadza na sposób wytłumaczenia tegoż i każdemu malcowi.

Zdarzają się też wypadki polipa w nosie, a wtedy i wdech i wydech nosem jest niemożliwy. Takiego osobnika należy oddać opiece lekarskiej, a nie wymagać odeń fizycznej niemożliwości.

Nowy Sącz. Józef Migacz.

LEKCJA GIMNASTYKI DLA DZIECI 10 — 11 LETNICH.

Układ i przeprowadzenie lekcji gimnastyki wogóle zależne są od lokalnych warunków pracy*) nieraz nawet od nastroju uczniów i nauczyciela. Z tych powodów każda podana drukiem lekcja służyć może tylko jako przykład ogólny, podający jedynie stronę zewnętrzną, — poniekąd mechaniczną.

Przedmioty pracy wychowawczej przecież są ż y j ą c e o r g a n i z m y wychowanków. Trzeba je więc znać pod względem ich rozwoju, ewentualnych wad, stopnia znużenia, wćwiczenia itd., aby móc celowo zastosować ćwiczenia i pracować z korzyścią dla dziatwy.

Lekcja niniejsza np. jest przeznaczona dla dzieci 10 — 11-letnich, uczęszczających do szkoły, która posiada normalne ubikacje, dość obszerny dziedziniec, potrzebne przybory do wymienionych w lekcji gier i ćwiczeń. Niema natomiast sali gimnastycznej, ani przyrządów na dziedzińcu. Uczniów jest 42. Wszyscy są normalni, oprócz dwóch. Jeden z nich (X) ma wadę serca, drugi (Y) często krwotoki nosowe. (Karta zdrowia!).

Lekcja odbywa się na dziedzińcu w maju o godzinie 10-tej. Dzieci miały o godzinie 8-mej religję, o godzinie 9-tej rachunki. Powietrze jest suche. Słońce świeci.

Ponieważ temperatura tego dnia jest bardzo łagodna, przeto już kilku chłopców przyszło boso do szkoły. Są oczywiście zahartowani i odważni. Widzę to chętnie i popieram, boć to także jeden z środków wychowania fizycznego, który zbliża nas do celu. Kto chce, może zdjąć kurtkę lub ćwiczyć w ubranku sportowem.

Uczniowi X powiem zaraz na pierwszej lekcji: Lekarz i ja pozwolimy ci ćwiczyć i bawić się na równi z drugimi. Nie będziesz jednak wykonywał skłonu wprzód lub wdół, wyścigów i biegów trwałych (zachodzą w niektórych za-

*) Patrz: J. N o w i c k i, *Rozkład ćwiczeń cielesnych, zabaw i gier,* (Maj. C. IV, 6) Poznań, Spółka Pedagogiczna, 1926 r. —,55 zł.

bawach!) oraz silnych skoków, dalekich wycieczek pieszych. Uczniowi Y nie wolno brać udziału w następujących ćwiczeniach: przeciąganie liną, skłon wprzód lub wdół, podskoki, skoki, wyścigi, biegi trwałe, dalekie wycieczki. (Obaj nie mogą być dopuszczeni do nauki pływania.)

1. Ćwiczenia wstępne: W szeregu zbiórka! W miejscu — marsz! Oddział — stój! Naprzemian cztery kroki w miejscu, cztery kroki naprost — marsz! Oddział — stój! Do dwóch — odlicz! W prawo — zwrot! (Drudzy) w dwójki — wprzód! Do dwóch — odlicz! Jeden krok od środka (na zewnątrz) — marsz! Pierwsi krok w lewo, drudzy krok w prawo — marsz! W lewo — zwrot! (Kolumna ćwiczebna czyli szachowa).

Każdy zapamięta sobie swoje miejsce. Rozejść się po wywijadła (linki długości 1,50 — 2 m) i wrócić na swoje miejsce — skocz! Przeskoki przez krążące wywijadło — ćwicz! Dość! Odnieść i wrócić w kolumnę — skocz!

2. Ćwiczenia tułowia: Posobne skłony tułowia w bok (ręce posuwać wdłuż nóg) — ćwicz! Dość. Rozkrok. Naśladować sieczenie trawy — ćwicz! Dość!

3. Ćwiczenia ramion: Klask w dłoń i rzuty pięści w bok, posobnie — ćwicz! Dość!

Ważenie soli. Dwuszereg do siebie zwrot. W dwójkach ręce podaj, stopy złącz i dosuń. Jeden z dwójki siada, drugi stoi. Stojący stara się podnieść siedzącego, który się opiera. Następnie przeciwnie.

4. Ćwiczenia równoważne: W kolumnę ćwiczebną! Stopy złącz! Pięty wznieś! Opuść! Stopy roz—łącz! To samo na liczenie: Raz! dwa! trzy! cztery! (Później posobnie). Wznieś i chwyć prawe kolano — raz! Poskoki na lewej nodze około siebie — ćwicz! Teraz na prawej! Dość!

5. Ćwiczenia tułowia: Skłon japoński. Przysiad niski i rękami oprzeć się o ziemię — raz! Klęk rozkroczny i ręce w górę — dwa! Skłon wdół, czołem do ziemi, ręce na ziemię — raz! Podnieść się — dwa! (trzy razy). Później, pierwsi skłonić, drudzy podnieść się na liczenie: — raz, dwa itd. Klęk! Na wznak! Podnieść lewą nogę prosto — raz! Opuść — dwa! Prawą — trzy! Opuść cztery! (trzy razy.) Obie nogi (podnieść) — raz! Opuść — dwa!

6. Pochody i biegi: W szereg — skocz! W prawo — zwrot! Na obwodzie boiska w lewo — marsz! Na palcach zwykły — krok! Na piętach! Zwykły — krok! Cztery kroki z miejsca, cztery przytupy prędkie w miejscu, naprzemian — ćwicz! Zwykły — krok! Oddział — stój! Oddział — marsz! Oddział — stój! Kto będzie pierwszy u topoli (pompy itp.) — skocz!

7. Gra: „Obrona muru". Na środku boiska rysuje się dwie linje w odległości 1 m. Jest to „mur". Na środku „muru" stoi „strażnik", a gromadka po jednej stronie boiska. Na dany znak dzieci przebiegają przez „mur" a „strażnik" łapie je. Złapane pomagają „strażnikowi". Złapanym i „strażnikowi" nie wolno wybiegać poza „mur". Gra się kończy, gdy wszystkie dzieci lub wyznaczona poprzednio ilość złapana.

Zabawa śpiewna: dla dziewcząt: „Różyczka" dla chłopców: „Piłowanie drzewa"*).

8. Skoki: W szereg! Jak wróbelki, do płotu (drzewa itp.) — skocz!

9. Ćwiczenia końcowe: Chód karłów i olbrzymów: Cztery kroki w przysiadzie, ręce na barki, a cztery kroki na palcach, w postawie prostej, ręce w górę itd.

Zwykły — krok! Oddział — stój! Ręce w bok — i wdech, odwrotnie wydech — raz. dwa, (trzy razy).

Ukłon. Pójść po rzeczy, przebrać się, i dwójkami do klasy.

Poznań. Józef Nowicki.

*) Patrz Józef Nowicki: *Polskie zabawy śpiewne.* Poznań, Spółka Pedagogiczna.

Wydawca i Redaktor: Leonard Borkowski. Czcionkami Drukarni Pedagogicznej w Poznaniu.